

Лекція 4

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ТУРИСТСЬКИХ МАРШРУТІВ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ПЕРЕСУВАННЯ

1. Комплектування туристської групи

2. Безпека туристських походів

1. Комплектування туристської групи

Способи створення туристської групи можуть бути різними. Про певний вольовий вплив на цей процес говорити можна з певною долею умовності. Туристська група - це тимчасове соціальне утворення, колектив людей, що об'єдналися для здійснення походу на добровільних засадах. Об'єднання ці відбуваються на основі спільної трудової діяльності, навчання, місця проживання, дружби тощо. Групи створюються, розпадаються або існують багато років.

Об'єднанню туристів в групи, в першу чергу, сприяють туристські секції в колективах фізкультури підприємств, установ і навчальних закладів; міські і районні туристські клуби; школи і семінари з підготовки громадських туристських кадрів; туристські бази та фірми, що організують маршрути з активним способом пересування; масові туристські заходи (зльоти, змагання).

Туристська група має певну структуру, що заснована на постійному або тимчасовому розподілі обов'язків на початках добровільності і самоорганізації. Її вимоги як до учасників, так і до керівника походу, регламентуються Правилами проведення туристських спортивних походів.

Успішна організація і проведення походу багато в чому залежать від чисельності групи. Якщо вона нечисленна, важче буде організувати проходження складних ділянок маршруту, обладнати місце нічлігу, а у разі потреби забезпечити допомогу постраждалому і його транспортування. Тому Правилами встановлена мінімальна кількість учасників для походів різної категорії складності. Занадто великою групою важко керувати, особливо в складних походах. Практика показує, що оптимальний склад групи - це 6-10 чоловік. При подорожі на автомобілях і мотоциклах чисельність групи залежить від кількості транспортних засобів, яка встановлена для походів різної категорії складності. У групі необхідні змінні водії.

Специфіка водних, особливо спелеопходів, часто вимагає збільшення складу групи. При роботі в складних печерах необхідні люди на поверхні. Для сплаву складними річками часто потрібні різні види судів, організація страхівки з берега, тому необхідно людей більше, ніж зазвичай.

Жодні тренувальні заняття, теоретичні курси не йдуть у порівняння з практичним досвідом, який туристи набувають у попередніх походах. Тільки такий досвід - основа успішної і безаварійної подорожі. У походах II-V категорій складності може брати участь не більше однієї третини туристів з досвідом походів на дві категорії нижчою, решта повинні мати досвід участі в поході попередньої категорії складності. Якщо впродовж кількох років турист не брав участі у категорійних походах, то йому не рекомендується брати участь в поході більш високої категорії порівняно з тією, що була в попередніх походах. Якщо у цей період турист брав участь в походах нижчих категорій або керував ними, і ці походи проводилися на гідному спортивному рівні, на таких туристів це положення не поширюється.

Навіть під час звичайної відпустки можна зробити два, а то і три походи підряд, послідовно підвищуючи їх складність. Але таке надбання досвіду неприпустимо, адже в походах трапляються прорахунки в тактиці, техніці подолання перешкод, і не всі учасники підтверджують необхідний рівень підготовки. Після кожного походу це необхідно обмірковувати, дійти відповідних висновків, підтвердити у МКК (Маршрутно-кваліфікаційна комісія) фактичне проходження маршруту. Тому Правилами передбачено, що при здійсненні двох походів з розривом менш одного місяця досвід, набутий в першому поході, не береться до уваги при вирішенні питання стосовно допуску до участі (керівництва) в наступному поході.

Багато туристських груп, розробляючи маршрут походу, включають до нього ділянки першопроходження, які можуть виявитися у технічному і тактичному плані складніше допустимих для походу запланованої категорії складності. У гірських походах це, головним чином, перевали; у водних - окремі ділянки (пороги) річки, що ще не проходилися, або річка в цілому; у спелеотуризмі - печери цілком або частково. В інших видах туризму, зокрема в пішохідному і лижному, ділянками першопроходження слід вважати нові райони із складним орієнтуванням, перетинання або траверс гірських хребтів, переправи через річки. Дві третини учасників і керівники таких походів зобов'язані мати досвід, відповідний до визначеної категорії складності на цих ділянках маршруту, а для першопроходження класифікованих перевалів - досвід проходження перевалів такої ж напівкатегорії складності.

Найкращим періодом для більшості походів вважається літо. Мороз, сильні вітри, тривалі снігопади, короткий світловий день - ось що чекає туриста в горах в решту місяців. Навесні, з приходом тепла осідає сніг, починається масове сходження лавин. Бурхливе танення снігу навесні і затяжні дощі восени збільшують обсяг води і швидкість течії у гірських річках, ускладнюється керування байдаркою, плотом при проходженні порогів, при причалюванні. На дії групи впливає і чинник переохолодження.

Але останніми роками багато туристських груп обирають для гірських походів зимовий час, подорожують в горах і сплавають річками навесні і восени. Аналіз походів в горах і сплавів по ріках в міжсезонні показує, що із звичайними літніми мірками підходити до досвіду групи в цей час не можна. Крім специфічних погодних умов, багато невдач в походах в цей час слід віднести до недостатньої (а то і до повної відсутності) тренуваності після зимового періоду (особливо у водників), до поспіху через прагнення зробити заліковий похід за короткий період травневих свят.

До учасників таких походів, що проводяться в неоптимальні терміни, висувуються підвищені вимоги: вони повинні або мати відповідний досвід участі (керівник - досвід керівництва) в походах, здійснених в таких же умовах, або досвід походів тієї ж категорії складності в оптимальні терміни. Оптимальні терміни проведення походів в різних районах для різних видів туризму різні і неоднакові з року в рік. Решту всього часу прийнято вважати міжсезонням.

У Правилах записано, що учасники походу зобов'язані пройти всебічну підготовку до його початку. Вони повинні мати спеціальні навички і знання, необхідні для успішного проходження маршруту тієї або іншої категорії складності. Це передбачає володіння технікою пересування, подолання перешкод, властивих тому або іншому виду туризму, уміння організувати страховку і самостраховку, знання і уміння користуватися спеціальним спорядженням. Усе це можуть дати туристові не тільки школи і семінари, але і заняття в туристській секції, тренування групи. А головне - попередні походи, використання знань з практики.

У гірських походах, особливо на великих висотах, людина опиняється у незвичних і важких для організму умовах. Крім спеціальних передпохідних тренувань і правильної, з урахуванням акліматизації, побудови маршруту, велике значення має досвід перебування на висотах в попередніх походах. Правилами встановлено, що такий висотний досвід не повинен відрізнятися від максимальної висоти у запланованому поході більш ніж на 1 200 м, якщо передбачаються підйоми вище 5 000 м.

При комплектуванні групи для водного походу необхідно враховувати спеціальний досвід залежно від типу судів. Учасники менш складних походів можуть мати досвід попередніх походів на будь-яких судах. Починаючи з IV категорії складності до байдаркових походів допускаються учасники з досвідом походів тільки на байдарках, а для походів на плотах, надувних човнах і катамаранах повинен бути досвід попередніх походів на тому ж виді судів або на байдарках.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що основним і вирішальним напрямом гарантування безпеки походів є практичний туристський досвід, отриманий в попередніх походах, перш за все, в походах з певного виду туризму. Кожен різновид туризму розвивався своїм природним чином, вироблялися специфічні, властиві тільки йому способи і прийоми подолання природних перешкод. Але в таких видах туризму як пішохідний, лижний

і гірський, є багато спільного, а межа між цими видами не завжди чітко простежуються.

Правилами обумовлена можливість переходу з одного виду туризму в інший з урахуванням досвіду, отриманого в походах з одного з цих видів. Правда, кількість таких учасників походу не повинна перевищувати однієї третини складу групи.

У гірських походах можуть брати участь туристи з досвідом пішохідних і лижних походів тієї ж категорії складності і ті, що задовольняють вимогам проходження класифікованих перевалів. Але тут не слід забувати, що додаткові вимоги до учасників гірських походів передбачають певну кількість перевалів для походів кожної категорії складності. Тому досвід проходження, наприклад, одного перевалу 1Б категорії складності ще не надає права брати участь в поході з перевалом 2А.

При вирішенні питання щодо допуску туриста до комбінованого походу слід брати до уваги його досвід участі в походах з окремих видів туризму. Це стосується і спелеотуристів, якщо походи до печер передбачають подолання природних перешкод в наземній частині.

У походи VI категорії складності ходять досвідчені туристи, в активі яких не один складний похід. Проте до групи все одно висувають підвищені вимоги. Усі учасники такого походу повинні мати досвід участі в двох походах V категорії складності з даного виду туризму. У групі необхідно мати заступника керівника, що вже побував в поході VI категорії складності і керував походом V категорії складності. У водних походах обов'язкова наявність не менше двох судів. Участь у таких походах (VI категорії складності) не є обов'язковою для присвоєння спортивних розрядів і звань з туризму.

Правильна підготовка до походу і його успішне проведення багато в чому залежать від керівника. Ним повинна бути авторитетна, досвідчена, вимоглива людина, що має організаторські здібності. Туристська група самостійно обирає свого керівника. Правда, часто він сам є ініціатором її створення. У керівника туристський досвід повинен бути соліднішим або таким же, як у більшості членів групи. Щоб керувати групою, необхідно побувати в поході тієї ж категорії складності і мати досвід керівництва походом на категорію складності нижче і обов'язково в тому ж виді туризму (у водних походах - на тих же судах).

Керівники і учасники походу, що включає елементи походів вищих категорій складності, повинні виконувати вимоги, що висувають до більш складних походів.

2. Безпека туристських походів

Тривале перебування туриста в природному, незвичному середовищі достатньо серйозно змінює порядок його життєдіяльності, при цьому *під життєдіяльністю розуміють нормальне функціонування організму людини, як системи, в певних умовах середовища.*

Дійсно, в похідних умовах звичайний порядок функціонування організму туриста буде більшою чи меншою мірою змінений. У поході на туриста впливатиме низка несприятливих чинників. По-перше, це несприятливі чинники *зовнішнього середовища*: зміна звичного кліматичного поясу, складні погодні умови походу. По-друге, це чинники *фізичної складності маршруту*: високі фізичні навантаження, зміна режиму харчування і водного режиму, кисневе голодування в горах тощо. По-третє, це чинники *технічної складності маршруту*: несприятливі характеристики рельєфу, лісових масивів, водних перешкод тощо. Нарешті, по-четверте, це чинники *психічної напруженості походу*: підвищений рівень емоційного навантаження і, як наслідок, збудження нервової системи, перебування людини тривалий час «усередині» малої групи людей з обмеженістю можливостей спілкування тощо. Зрозуміло, ці чинники спричиняють безпосередній вплив на процеси життєдіяльності людини і повинні враховуватися туристами при підготовці і проведенні походу.

Чинники зовнішнього середовища. У широкому сенсі, до таких чинників слід віднести кліматичні і погодні умови в районі походу. Залежно від обраного району походу звичний для туриста клімат (кліматичний пояс) може більш-менш різко змінитися, що вимагає адаптації його організму до нових умов життєдіяльності. На зміну клімату впливають такі географічні чинники як широта і висота місцевості, близькість її до морського побережжя тощо. У свою чергу, зміни звичного клімату виявлятимуться у зміні окремих його показників: середньої денної і нічної температур, середньої інтенсивності сонячної радіації, вологості повітря, середньої кількості атмосферних опадів за певний період та інших явищ, що впливають на організм туриста в комплексі. Погодні умови на маршруті також або полегшують, або

ускладнюють подолання маршруту в цілому і підтримку нормальної життєдіяльності туриста зокрема.

Слід особливо відзначити, що подорожі в гірських районах (райони середньогір'я, високогір'я) обов'язково пов'язані з певною зміною клімату і супроводжуються особливо мінливими погодними умовами. Таким чином, висота *району походу над рівнем моря і висотні характеристики маршруту* є найважливішим чинником, що вимагає особливого підходу до життєзабезпечення туристів. Перш за все, особливі кліматичні умови характерні для районів середньогір'я (1 000 - 3 000 м над рівнем моря) і високогір'я (понад 3 000 м над рівнем моря).

У горах *середня температура повітря* тим нижча, чим більша висота. Якщо середня температура на рівні моря дорівнює 15°C, то по мірі сходження вона зменшуватиметься у середньому на 6,5°C на кожних 1000 м підйому, аж до висоти близько 11000 м. До того ж для гір характерні різкі перепади температур (нічних температур порівняно з денними температурами, температури в тіні порівняно з температурою на сонячному боці).

Тому гори диктують особливі вимоги до підтримки теплового балансу туриста. При сильній денній сонячній радіації, відсутності циркуляції повітря організм туриста нерідко перегрівається. Навпаки, ввечері, вдень на тіньовому боці гірських схилів і при сильному вітрі туристові загрожує переохолодження. На висоті помітно знижується також *відносна вологість* повітря. Оскільки в горах повітря сухіше, втрати води з повітрям, що видихається, в цих умовах більші, ніж на рівні моря. *Сонячна і ультрафіолетова радіація* в горах інтенсивніша, ніж на рівнині, що може так само зумовити різноманітні негативні впливи (викликати опіки, засліплення відбитим від снігу випромінюванням тощо).

Особливо слід зазначити такий найважливіший чинник, що впливає на функціональні можливості організму в умовах висоти, як *відносно низький вміст кисню в повітрі*. Залежно від висоти сходження над рівнем моря атмосферний тиск падає, відповідно зменшується і концентрація кисню, оскільки його відсотковий вміст у повітрі залишається незмінним (знижується парціальний тиск кисню). Цей негативний для людини чинник викликає зниження вмісту кисню в крові, погіршення постачання киснем тканин і зниження швидкості окислювальних процесів. Відповідно вже на початку маршруту навіть на висоті більше 1 000 м над рівнем моря у туриста погіршується самопочуття, знижується працездатність. Таким чином, здійснення походів в горах вимагає обов'язкового періоду адаптації організму до нових, несприятливих умов середовища. Такий відносно короткий період пристосування організму до гірського клімату, підвищення стійкості організму до браку кисню називають *акліматизацією*. Фізіологічно акліматизація організму відбувається за рахунок процесів, що сприяють: 1) підвищенню постачання кисню до тканин і органів; 2) пристосуванню тканин до функціонування при пониженому вмісті кисню. Процесу акліматизації сприяє передсезонна посиленна фізична підготовка, ступінчасте сходження на великі висоти з відповідними м'язовими навантаженнями і раціональне харчування.

Звичайно, окрім чинників зовнішнього середовища, на процеси життєзабезпечення учасників походу впливають характеристики самого маршруту: його фізична, технічна складність і, відповідно, психологічна напруженість. Фізичне навантаження має дві різні сторони - *об'єм і інтенсивність*. Під об'ємом навантаження розуміють сумарну її кількість на одиницю часу. В туризмі об'єм навантаження можна вимірювати, наприклад, в межах пройденної відстані з вантажем певної маси. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль і вимірюється такими величинами як швидкість рухів, потужність роботи. Активний рекреаційний туризм передбачає щадні або оздоровчі фізичні навантаження для його учасників, обмежені рамками фізичної рекреації або рамками оздоровчого тренування. Навантаження повинні виконуватися в аеробній зоні, коли організм отримує необхідну кількість кисню під час роботи. Основна мета фізичної активності учасників в цьому випадку - це відновлення наявних фізичних можливостей і їх розвиток, з метою зміцнення здоров'я людини.

Рівень фізичної активності у спортивному туризмі навпаки, не є суворо дозованим - часом учасники походів і змагань отримують фізичні навантаження, близькі до їхніх максимально можливих. Особливо високі фізичні навантаження можливі в гірських походах,

де маршрут характеризується значними перепадами висот. Залежно від характеру маршруту (категорії його складності) турист щодня витрачає на його подолання від 3000 до 6000 і більше кілокалорій. Тоді і життєзабезпечення туристів повинне бути організоване так, щоб підвищені навантаження не призвели до надмірного стомлення туриста, різкого зниження його працездатності.

Технічна складність маршруту (складність класифікованих ділянок), разом з його фізичною складністю, визначає рівень нервово-емоційного напруження учасників походу і їх відповідні енерговитрати. Подолання складних ділянок маршруту, де гостро відчувається підвищений рівень ризику (небезпечні гірські схили, пороги на гірських річках тощо) вимагає від учасників значної концентрації фізичних і духовних сил (а відповідно і функціонування основних систем організму в нештатному, енергоємнішому режимі). Крім того, чинниками, що збільшують психологічну напруженість походу, є: тривале перебування в достатньо невеликому колективі. Тоді і організація життєзабезпечення групи повинна бути побудована таким чином, щоб можливі фізичні і емоційні перевантаження на маршруті були успішно компенсовані.

Зрозуміло, що усі вище перелічені чинники, які впливають на життєдіяльність туристів, в поході діють в комплексі, як єдине ціле. Фізично і технічно складний маршрут подолати легко, якщо туристів супроводжують гарні погодні умови, якщо в колективі склалися прекрасні товариські взаємини, якщо група повністю довіряє своєму досвідченому керівникові, якщо учасники адаптовані до кліматичних особливостей району походу. У зворотній ситуації напруженість походу, фізичне і нервове навантаження на туристів на багато разів збільшується.

Організм туриста повинен пройти своєрідну адаптацію до похідних умов. Необхідний рівень життєзабезпечення туристів на маршруті - це найважливіший чинник їх безпеки. Безпеку будь-якої діяльності можна в принципі гарантувати двома шляхами: 1) усуненням джерел небезпеки, власне можливості будь-яких стихійних лих, аварій та інших катаклізмів; 2) підвищенням захищеності від небезпек, здатності надійно їм протистояти. Усунути всі джерела небезпеки похідного життя в принципі неможливо, а ось підготуватися до них, знизити ризик їх впливу необхідно. Зокрема, звичайно, потрібно підготуватися і організувати прийнятний рівень життєзабезпечення. Організація такого життєзабезпечення туристів складається з комплексу взаємопов'язаних елементів:

- необхідного циклу підготовки і тренування (теоретичні, фізичні, техніко-тактичні тренування) до походу певної складності;
- цілеспрямованої адаптації до кліматичних умов району походу;
- тактично грамотно складеного маршруту і плану походу, з урахуванням необхідного періоду акліматизації туристів, поступовості в підвищенні рівня фізичної і технічної складності;
- вибору і застосування захисної екіпіровки і спорядження відповідного до умов проведення походу (включаючи медичне спорядження);
- використання раціону харчування і в цілому організації харчування відповідно до особливостей маршруту походу;
- застосування техніки бівуачних робіт, що адаптовані до умов походу і дозволяють домогтися потрібного відновлення сил і повноцінного відпочинку туристів.

Проте, простої адаптації до походу і похідним умов недостатньо, необхідно також чітко розуміти, які ще негативні чинники можуть впливати на учасників туристської групи, і яким чином туристи повинні їх долати. З цією метою чинники ризиків активної туристської діяльності необхідно систематизувати. Вагомими підставами для систематизації є:

- 1) період впливу чинників (період виникнення небезпеки);
- 1) роль особи (суб'єкта) в генерації чинників (створенні небезпечної ситуації).

На підставі періоду виникнення потенційної небезпеки всі чинники ризиків можна розподілити на дві категорії:

- попередні (помилкові дії і рішення туристів на стадії передпохідної підготовки);
- безпосередні (чинники ризиків, що діють безпосередньо на маршруті походу).

До характерних помилок передпохідної підготовки і організації походу можна

віднести:

- помилки в розробці маршруту і плану походу в цілому;
- помилки в матеріальному забезпеченні походу (складанні похідного раціону харчування і у виборі особистого і групового спорядження, недостатнє фінансування);
- помилки в комплектуванні групи;
- недоліки в передпохідній підготовці туристів: фізичній, техніко-тактичній, психологічній.

Очевидно, що вказані помилкові дії є потенційною загрозою безпеці туристів, яка може з певною вірогідністю реалізуватися під час здійснення походу. Наприклад, якщо розроблений маршрут спортивного походу не відповідав технічним і фізичним можливостям учасників групи (технічна складність маршруту і його протяжність виявилися завищеними для конкретного складу групи), то ці помилки при підготовці маршруту призвели вже в похідних умовах до порушення наміченого графіка руху, режиму харчування; до фізичної і моральної втоми учасників походу. На тлі фізичного стомлення, психічної напруги природно зростає небезпека здійснення тактичних, технічних помилок при подоланні природних перешкод, порушується координація рухів, сповільнюється швидкість реакції. Увесь комплекс несприятливих чинників в результаті може призвести, наприклад, до порушення тактики подолання перевалу: група, що вибилася з наміченого графіка руху, долає камененебезпечний перевал у невідповідний час дня (не рано вранці, а вдень, коли небезпека каменепадів значно збільшується). Ця помилка, в свою чергу, може призвести до травми учасника від удару каменем. Із цього цілком реалістичного прикладу стає очевидним, що помилки у розробці маршруту в передпохідний період *можуть підвищити вірогідність* нещасного випадку на період власне походу.

Слід так само зазначити, що до попередніх чинників ризиків відносяться не тільки помилки учасників і керівника самої туристської групи, але і помилкові дії представників організацій, що випускають похід. Експерти маршрутно-кваліфікаційної комісії, керівники установ освіти зобов'язані дотримуватися вимог нормативних документів з випуску групи на маршрут (Правил проведення туристських спортивних походів, Інструкції з організації і проведення туристських походів і екскурсій з учнями); уважно аналізувати представлені групою документи і усувати виявлені помилки з організації походу. Помилкові дії випускаючих організацій, згідно статистичних даних, є однією з найбільш характерних причин нещасних випадків в туризмі. Під попередніми чинниками ризику в поході слід розуміти *функції помилкових рішень і дій учасників туристської діяльності на період підготовки і організації туристських заходів*. Усі попередні чинники є не що інше, як більш менш значущі помилки самих учасників туристської діяльності і, очевидно, *відносяться до суб'єктивних чинників ризику*.

Безпосередні чинники ризику (що діють на маршруті походу), на відміну від попередніх чинників, в різному ступені залежать і визначаються суб'єктом туристської діяльності. Базуючись на ролі особи (суб'єкта) у виникненні потенційної небезпеки, всі причини нещасних випадків в туризмі можна поділити на дві категорії:

- *об'єктивні;*
- *суб'єктивні.*

Термін «*об'єктивні чинники ризику*» у застосуванні до небезпек туристського походу можна тлумачити як неможливість з боку суб'єкта (туриста) вплинути на зовнішні несприятливі обставини, що виникають довільно, і змінити їх. Дійсно, на маршрутах походів, у тому числі і рекреаційних, є природні перешкоди - лісові масиви і болота різної прохідності, пороги на річках, ділянки пересіченої місцевості, рух якими може з певною вірогідністю призвести до нещасного випадку (наприклад, до травми). Особливо багата на небезпеки гірська місцевість: круті схили гір, їх рельєфні гребені, пересічені мережею тріщин льодовики, каменепадів, снігова лавина. Параметри цих перешкод: площа заболоченої ділянки, ступінь топкості (прохідності) болота, крутизна і характер покриву гірських схилів, товщина сніжного покриву на лавинонебезпечних схилах - є об'єктивна реальність, яка існує незалежно від туриста і на яку він жодним чином не може вплинути. Таким чином, саме сезон здійснення походу, кліматичні умови району походу, небезпечні природні явища типу

блискавці, урагану; вогнище для приготування їжі, сонячна радіація тощо теж є *об'єктивними джерелами небезпеки* (захворювань, опіків, травм) в похідних умовах. Тоді під *«об'єктивними чинниками ризику»*, що діють в поході або на змаганнях, слід розуміти фактори, які *не залежать від людини; а також несприятливі особливості маршруту (дистанції) і природні умови здійснення походу (змагань)*.

Усі об'єктивні чинники ризику на маршруті туристських походів можна поділити, згідно з їх природою, на наступні групи:

- несприятливі для людини характеристики маршруту походу, зокрема характеристики природних перешкод на маршруті;
- несприятливі для людини кліматичні і погодні умови походу, зокрема небезпечні природні явища;
- несприятливі для людини характеристики туристських похідних технологій;
- несприятливі для людини дії з боку рослин і тварин на маршруті походу.

До *першої групи* об'єктивних чинників ризику відносяться усі потенційно небезпечні для людини характеристики природних перешкод на маршруті. Наприклад, переправи через річки різної глибини і швидкості течії створюють загрозу утоплення; ділянки важкопрохідного лісу із складним орієнтуванням створюють небезпеку втрати курсу руху, отримання травми, поломки засобів пересування тощо. Ділянки сильно пересіченої місцевості створюють загрозу травмонезбезпечних падінь. Крім того, до цієї ж групи чинників можна віднести характеристики району походу, що визначають фізичну складність маршруту: характер покриття на протяжних ділянках руху маршрутом, суму перепадів висот на маршруті. Наприклад, глибокий сніговий покрив на значній протяжності маршруту лижного походу створює небезпеку фізичної перевтоми учасників і їх помилкових дій.

До *другої групи* об'єктивних чинників ризику відносяться усі небезпеки, що пов'язані з суворістю клімату в районі походу і поганими погодними умовами. У цьому випадку під потенційними загрозами в поході слід розглядати низькі і високі температури повітря (небезпека простудних захворювань учасників; сонячного удару тощо); понижений вміст кисню в повітрі (у гірських районах); вітер великої швидкості, опади у вигляді снігу або дощу (небезпека переохолодження організму чи зриву при подоланні схилів; підвищення лавинонебезпечності). До цього різновиду чинників ризику також відносяться і небезпечні природні явища: туман, грозу, урагани, смерч. Вони визначають небезпеку ураження туриста блискавкою, втрати курсу руху, отримання травм.

До *третьої групи* об'єктивних чинників ризику в поході відносяться усі небезпеки, пов'язані з використанням похідних технологій і експлуатацією похідного спорядження. Зокрема, потенційно небезпечні технології приготування їжі на вогнищі і на туристських нагрівальних приладах (небезпека опіку від полум'я); технології організації страхівки на схилах і переправах (небезпека розриву мотузки, руйнування інших елементів страхівки). Небезпеку становлять і технології організації нічлігу у високогір'ї і в зимових умовах (небезпека переохолодження, сходження лавини і каменепадів). При цьому передбачаються виняткові чинники ризику як функції *не залежних від туриста* параметрів і технічних характеристик відповідного спорядження (розривні зусилля мотузки різної якості, конструктивні особливості нагрівальних приладів, граничні навантаження на вбиті скельні гаки). Тому треба усвідомлювати той факт, що всі параметри похідного спорядження залежать від вибору матеріалів і технологій виготовлення (тобто від людини); іншими словами: відносити їх до об'єктивних чинників ризику не зовсім коректно. Проте з погляду туриста-користувача максимально припустиме навантаження на карабін, граничний тиск випарювання бензину в бачку примусу, при якому спрацьовує запобіжний клапан є об'єктивними характеристиками спорядження, гарантованими фірмою-виробником.

До *четвертої групи* об'єктивних чинників ризику відносяться небезпеки пов'язані з ураженням отруйними комахами, плазунами, рослинами.

Перераховані вище об'єктивні небезпеки є «супротивником», з яким під час подолання маршруту веде боротьбу як туристська група в цілому, так і кожен турист окремо. Але «супротивник» - це не стільки самі перешкоди, природні явища, скільки ситуація, що створюється ними, у якій власні недоліки можуть проявитися особливо відчутно. Дійсно,

перешкоди (особливості рельєфу, клімату) існують незалежно від туриста і не піддаються його впливу. Але ситуацію, що зумовлюється цими перешкодами, турист *повинен передбачати* у всій її різноманітності і повинен *відповідним чином бути готовим* до неї. Наприклад, прояви зміни гірського рельєфу, що зумовлюють небезпеку - це закономірні наслідки постійно діючих геологічних, метеорологічних та інших чинників, які можна передбачати. Так, за зовнішніми ознаками схилів майже безпомилково можна визначити місця постійних каменепадів і сходження снігової лавини. За характером рослинності і іншими ознаками можна визначити ступінь прохідності болота. За ознаками погіршення погоди - вірогідність і терміни настання грози. Несприятливі дії зовнішнього середовища (вітер, дощ, сніг) жодним чином не вплинуть на здоров'я туриста, якщо він добре фізично і психологічно підготовлений та добре екіпірований. І, навпаки, при слабкій теоретичній, техніко-тактичній, фізичній готовності, при невідповідному до умов походу спорядженні небезпека нещасного випадку на маршруті зростає. Таким чином, можна зазначити, що усі перераховані небезпеки маршруту, насправді мають «антропогенну» природу. Вони можуть статися внаслідок неправильних дій самого туриста, але ніяк не незалежно від нього. Тому, серед чинників ризику туристської діяльності, окрім об'єктивних чинників, треба виділяти і суб'єктивні чинники.

Під *суб'єктивними чинниками ризику* в туристських заходах слід розуміти *функції невірних рішень і дій туристів на маршруті або дистанціях змагань*.

Усі безпосередні суб'єктивні чинники ризику в активному туризмі можна поділити, згідно з їх сутністю, на наступні групи:

- технічні і тактичні помилки туристів;
- недотримання туристами правил техніки безпеки;
- несприятливий емоційний і фізичний стан туристів.

До *першої групи* виділених суб'єктивних чинників ризику слід віднести усі помилки в техніці і тактиці пересування природними перешкодами, організації страховки, орієнтування на місцевості, організації туристського бівуаку. Невірне визначення своєї точки знаходження може зумовити істотне відхилення від лінії маршруту, порушення графіка руху, додаткові фізичні і психічні навантаження на учасників групи. Невірне визначення азимуту руху і помилки при русі обраним азимутом (особливо в умовах недостатньої видимості) можуть не дозволити групі вийти до ключових пунктів маршруту (пунктам продуктових закидань, пунктам безпечних переправ через водні перешкоди). Помилки під час руху азимутом можуть так само виявитися причиною виходу групи на об'єктивно небезпечні ділянки місцевості (непрохідні болота, круті гірські схили). Прикладами тактичних порушень і помилок в поході є: недотримання заявлених контрольних термінів походу, самовільна зміна нитки маршруту, несвоєчасне подолання об'єктивно небезпечних перешкод, вибір невідповідних прийомів і засобів страховки тощо.

До *другої групи* безпосередніх суб'єктивних чинників ризику слід віднести всі дії і рішення туристів, які кваліфікуються як недотримання встановлених правил техніки безпеки. Наприклад, недотримання техніки безпеки під час бівуачних робіт (завалення сухого дерева в безпосередній близькості від людей і наметів, порушення безпечної техніки коління дров, зняття казана з гарячою їжею з вогню без використання рукавиць тощо) можуть бути причиною травм і поломки цінного спорядження.

До *третьої групи* суб'єктивних чинників відносяться різного роду неадекватні прояви нервово-психічного і фізичного стану туристів. У цьому випадку однаково небезпечними є як негативний (стрес, втома, апатія), так і позитивний (надмірне натхнення, стан афекту) емоційний стан. У такі періоди людина втрачає необхідний самоконтроль, небагато оцінює свої сили і навколишнє оточення. * Азимут – це горизонтальний кут, який відлічують за ходом годинникової стрілки від північного напрямку меридіана до заданого напрямку в межах від 0 до 360°

Перелічені об'єктивні і суб'єктивні чинники ризику - це лише джерела небезпеки. Нещасний випадок у поході - це реалізація несприятливої дії одного чи кількох чинників ризику, що ведуть до несприятливих наслідків різного масштабу (від легкої застуди, до важкої травми або летального кінця). Отже, дії чинників ризику в туристській діяльності слід

протиставити дію чинників, що підвищують її безпеку.

У переважній більшості ситуацій нещасні випадки на маршруті походу або на дистанції змагань мають місце внаслідок неправильних рішень і дій самих учасників туристської діяльності. Це може бути спровоковано тим, що або підготовка до походу з підвищеним ризиком здійснювалася із значними упущеннями; або в об'єктивно небезпечній ситуації ухвалювалися невірні рішення. Так, наприклад, статистичний аналіз нещасних випадків в гірському туризмі і альпінізмі СРСР (80-і роки минулого століття) свідчить про наступне: до 60% аварій відбулося внаслідок неправильних техніко-тактичних дій учасників походів і сходжень; до 25% нещасних випадків відбулося внаслідок грубих порушень правил проведення спортивних туристських походів з боку випускаючих організацій або учасників походу, грубих порушень дисципліни і поганого знання маршруту; до 15% нещасних випадків відбулося внаслідок недостатньої теоретичної, фізичної, психологічної, організаційної підготовленості учасників походів і сходжень.

Отже, гарантування безпеки учасників походу, по суті, передбачає ретельну і всебічну підготовку учасників і керівників різного рівня до кожного туристського заходу. Якщо на джерела об'єктивної небезпеки на запланованому маршруті туристи впливати не в змозі, то передбачати впливаючу з них небезпеку, підготуватися до неї і успішно їй протистояти вони зобов'язані.

З представленої моделі виходить, що всебічна підготовленість туристів до проведення туристського заходу є найважливішою умовою гарантування безпеки. Комплексу несприятливих чинників, що визначають психічну напруженість походу протиставляються чинники *відповідної підготовленості*. Напрями такої підготовленості наступні.

- теоретична підготовка учасників походу;
- фізична підготовка учасників походу і їх кліматична адаптація;
- техніко-тактична підготовка учасників походу;
- психологічна підготовка учасників походу і групи в цілому;
- організаційне і матеріальне забезпечення походу.

В сумі чинники підготовленості (безпеки) визначають необхідний для успішного проведення туристського заходу рівень психічної підготовленості туристів. Підготовка учасників туристської групи в цілому повинна відповідати напряму їх туристської діяльності і суті конкретних туристських заходів, у яких вони мають намір брати участь. Наприклад, у разі рекреаційних походів (оздоровчих походів вихідного дня, екологічних походів) спеціальної підготовки учасників практично не проводиться. Гід-провідник (керівник групи) працює з тим контингентом туристів, який виявив бажання брати участь в туристському заході і виконав усі попередні (головним чином, фінансові) умови, висунуті турфірмою - організатором подорожі. В цьому випадку можна говорити про усі види підготовленості відносно лише керівника (інструктора) туристського заходу і до функціонерів туристської організації, що проводить похід. Навпаки, відносно спортивних самодіяльних походів, слід говорити про цілеспрямовану підготовку до походу кожного учасника окремо і групи в цілому як про чинник гарантування їх безпеки.

Лекція 5 МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОХОДУ

1. Туристське спорядження

2. Організація харчування в туристському поході

1. Туристське спорядження

Ночівля в умовах туристського походу принципово може бути організована наступним чином:

- у наметах;
- з використанням тимчасових споруд (курени, нависи, захисні екрани, заслони тощо);
- у снігових печерах або хатинах;
- іншим чином (з використанням індивідуального укриття, гамаку тощо).

Зрозуміло, що найбільш універсальним засобом облаштування туристського табору є намет. Інші способи організації нічлігу достатньо специфічні і застосовуються лише в певних районах походу і в певних (часто нештатних) ситуаціях. Наприклад, снігова печера - це варіант нічлігу в гірських походах, за наявності достатнього сніжного покриву на схилах. Снігові хатини можна побудувати лише за наявності будівельного матеріалу - «блоків» зі щільного снігу. Такий сніг характерний, наприклад, для тундрових північних районів Російської Федерації в зимовий період. Намети - це мобільні укриття, які дозволяють організувати ночівлю в походах в найрізноманітніших умовах зовнішнього середовища. Без сумніву, організація нічлігу в наметах превалює в туризмі, в порівняно з іншими вищевказаними способами.

Намети, що створені для «активного» туризму повинні мати, принаймні, наступні властивості: *швидкість установки і демонтажу, комфортність, вентиляція, мають бути стійкими до вологи (дощу) та вітру*. Наметів, які мають усі вказані переваги, не існує. Обираючи намет для походу, треба чітко уявляти собі майбутні умови ночівель і, відповідно до цього, зупиняти свій вибір на наметах тієї або іншої якості (з підвищеним волого- або вітрозахистом, підвищеною комфортністю тощо).

Існує декілька підходів щодо класифікації туристських наметів. Загальновизнаної класифікації наметів за призначенням немає, але умовно за цим показником намети можна поділити на три категорії:

- намети екстремальної серії (Expedition Extreme) для використання в екстремальних умовах зовнішнього середовища;
- намети гірської серії (Real Outdoor) для активного туризму в різноманітних, зокрема гірських районах;
- намети туристської серії (Nature Explorer) для відпочинку на природі, рибальства тощо.

Намети екстремальної серії відрізняються високою надійністю, простотою встановлення і демонтажу, невеликою площею, низькою «посадкою». Ці намети стійкі до поривів вітру та снігових навантажень, мають додаткові відтяжки і точки закріплення; уздовж периметру до верхнього намету підшита так звана «спідниця», що лежить на поверхні землі, яку для додаткової вітростійкості намету можна присипати снігом чи каменями. Одночасно комфортність цих наметів достатньо умовна (місце з розрахунку на людину, і корисна площа для розміщення спорядження, особистих речей, приготування їжі - вельми обмежені). Такі намети потрібні швидше для висотного альпінізму, коли в умовах високогір'я умови середовища дійсно можуть бути екстремальними.

Гірські намети створені для альпінізму і активного, зокрема спортивного гірського туризму. При достатніх параметрах вітрозахисту та водостійкості - вони мають підвищений рівень комфортності. Природно, такі намети можуть бути використані як для походів в горах, так і для рівнинних походів.

Туристські намети створені для багатоденних, не складних походів рівнинною місцевістю, де не характерні екстремальні погодні умови. Намети даної серії при достатніх показниках вологостійкості та комфортності мають мінімум вітростійкості, меншу, порівняно

з іншими серіями, міцність. Такі намети в горах, в безлісій зоні застосовувати не доцільно. Штормовий вітер їх неминуче зруйнує.

За конструкцією усі намети можна поділити на *одношарові і двошарові намети*. Раніше в туризмі застосовувалися головним чином одношарові намети (брезентові зелені «будиночки»). У таких наметах не вдавалося об'єднати якості вологостійкості, вентиляції та комфортності. Доводилося на додаток до намету носити водонепроникний тент. Сучасні одношарові намети не претендують на використання в багатоденних походах та виготовлені із *мембранних* тканин. Найбільше застосування в туризмі і альпінізмі знаходять двошарові намети, що включають зовнішній непромокальний, вітрозахисний намет (своєрідний тент) і внутрішній намет з легкої, «дихаючої» тканини. Значна частина всіх за призначенням наметів (гірських, рівнинних тощо) є двошаровими. Розрізняються лише їх особливості: тканина, матеріали, що використовуються, форма тощо. Крім того, за конструктивними особливостями розрізняють *каркасні і безкаркасні* намети. *Каркас* наметів (стіжки, дуги) виготовляється із сплавів алюмінію або з склопластику. Дугові намети найбільш вітростійкі, міцні, зручні в збірці і демонтажі.

За *формою* розрізняють намети *двоскатні, півсфери, напівбочки, шатрові* намети. Двоскатні намети найменш стійкі до штормових умов, а півсфери (купольна, обтічна форма) - найбільш стійкі. Шатрові намети - об'ємні, багатомісні застосовують головним чином в лижному туризмі для розміщення всієї групи цілком. Вони мають велику парусність, але при цьому відносно стійкі до тиску вітру за рахунок значної кількості відтяжок і точок закріплення.

Техніка організації нічлігу в наметах включає наступні види робіт:

- вибір і підготовку місця для установки намету;
- установку намету;
- розміщення людей і організацію нічлігу в наметі.

Вибір типу і конструктивних особливостей намету, а так само вибір особистого бівуачного спорядження для сну визначається умовами навколишнього середовища, що превалюють на маршруті, в яких організуються бівуак (характер місцевості, клімат, погодні умови). У горах, в тундрових *безлісних* районах перевага віддається вологонепроникним, вітростійким дуговим наметам (півсферам, напівбочкам, юртам) або шатровим наметам з великою кількістю розтяжок. Для додаткового вітрозахисту в таких умовах навколо намету встановлюється вітрозахисна стінка зі сніжної цегли або каменів. Для організації нічлігу в наметах використовується особисте бівуачне спорядження з підвищеною здатністю зберігати тепло.

Для організації туристського наметового табору *в зоні лісу*, на місцевості з рівнинним рельєфом можна не використовувати намети з підвищеною міцністю та вітростійкістю. У цьому випадку істотне значення мають їх показники вологостійкості та комфортності. Для проведення походів в рівнинних лісових районах можна використовувати намети як гірської, так і туристської серії (намети екстремальної серії використовувати недоцільно). Форма намету великого значення не має, проте за конструкцією слід краще обрати двошаровий, вологостійкий і при цьому добре вентиляований намет. Для лижних походів в зоні лісу перевагу віддають шатровому намету, де є можливість розміщення всієї групи одночасно і організації нічлігу з використанням розбірної туристської печі. У теплу пору року на такому бівуаку можна використовувати спальні мішки більш легкі, розраховані на плюсові температури навколишнього середовища. У лижних походах з використанням туристських печей для обігріву шатрових наметів вимоги до теплозахисних якостей спальних мішків так само не такі «жорсткі» як у разі походів безлісими територіями.

Наступний важливий елемент туристського спорядження - це рюкзак. Рюкзаки бувають м'які, каркасні, станкові.

М'який рюкзак. Так називають рюкзаки, які не мають жодних твердих елементів каркаса. За обсягом це можуть бути як дуже великі, так і зовсім маленькі рюкзаки. Основні плюси такої конструкції - мінімальна вага, можливість компактно згорнути порожній мішок і забрати, наприклад, у байдарку або каяк. Для додаткової твердості такий рюкзак треба неправильно укласти. Один із варіантів - усередину укладають пенополіетиленовий килимок

або твердий лист уздовж спини, або звертають довгий килимок по всій окружності рюкзака. В останньому випадку втрачається в середньому 11 літрів корисного обсягу.

Каркасні рюкзаки. На сьогоднішній день це найпоширеніший тип рюкзаків для туризму. Більшість сучасних моделей мають алюмінієвий каркас, що надає спині рюкзака вертикальну твердість. Рідше зустрічається варіант із пластикою вставкою «анатомічної» форми у всю спину рюкзака. Каркасні рюкзаки відрізняються від станкових тим, що несуча конструкція повністю або частково інтегрована в мішок.

Станковий рюкзак - це рюкзак головною характеристикою якого є наявність спеціального каркасу - «станку», що становить собою зовнішню раму, на якій закріплена підвісна система (лямки й пояс), і до якої прикріплені один мішок і передбачена можливість кріплення найрізноманітніших вантажів. Можна сказати, що станковий рюкзак - це рама з лямками, а все інше можна навісити на цю основу за своїм смаком.

В останні роки станкові рюкзаки повертають собі втрачену популярність. Основна сфера їх застосування - піші походи. Особливо цінні станки у випадку, коли треба перенести особливо важкий і негабаритний вантаж, наприклад, при закиданні альпіністських або спелеологічних експедицій.

Важливе місце в характеристиці рюкзаків посідає якість матеріалів, що використовуються при їх виготовленні. Від міцності *тканини* багато в чому залежить довговічність рюкзака, хоча важливе значення мають також шви й конструкційні особливості.

Більшість рюкзаків шийються із синтетичних тканин. Ці тканини мають водонепроникний шар (спеціально просочена тканина), але це не завжди можна вважати однозначним плюсом. По-перше, через шви рюкзак однаково рано або пізно промокне, по-друге, сохнути він буде дуже довго; по-третє, просочення тканини не занадто довговічне. Тому дотепер зустрічаються рюкзаки, які пошиті із простого технічного капрону, що використовувався 10-20 років тому. Тканина без просочення швидко промокає, але зате й дуже швидко сохне.

Для того, щоб рюкзак не промокав знизу (наприклад, щоб його можна було поставити на мокру траву або на сніг), дно роблять із щільної абсолютно непромокальної тканини - таких саме типів як ті, що йдуть на виготовлення байдарок і катамаранів.

Ще один важливий момент - так званий «гарячий крій». Це означає, що краї всіх деталей рюкзака, виконаних із синтетичних тканин, повинні бути обов'язково оплавлені. Інакше рано чи пізно під навантаженням тканина буде обтріпуватися. Якщо рюкзак виготовлений не із синтетичної тканини, то краї повинні бути обшиті або оброблені оверлком.

Рюкзаки шийють міцними синтетичними *нитками*. При цьому міцність нитки повинна відповідати міцності тканини, інакше шов під навантаженням може прорізати тканину.

Дуже важливим елементом будь-якого рюкзака є *стропи*, з яких виготовлені лямки, поясник, бічні стяжки й всі інші елементи регулювання об'єму. Де-факто стандартом є капронові стропи різної щільності й ширини. Стропи бувають м'які й тверді. Для пряжок краще м'яка стропа, а тверда йде на всілякі ручки й петлі. Щільність - важлива характеристика, що має пряме відношення до довговічності. Стропи несуть в собі й функцію дизайну.

Фурнітура - це пряжки, блискавки тощо. Вони повинні бути міцними й зручними. У зимових подорожах працювати із пряжками доводиться в рукавицях, і це висуває чіткі вимоги до ергономічності фурнітури - турист повинен мати можливість залізти в рюкзак, не знімаючи рукавиць.

Донедавна вважалося, що найміцніша фурнітура - металева, але згодом виявилось, що гарна пластикова пряжка здатна витримати не менші навантаження, а вага при цьому помітно знижується. Але при дуже сильних морозах пластикові пряжки стають тендітними й вимагають великої делікатності у використанні.

Конструкція. Форма основної ємності рюкзака визначається його призначенням і законами фізики. Чим вище центр ваги рюкзака й чим ближче він розташований до спини людини, тим легше нести вантаж. З іншого боку, рюкзак не повинен бути набагато ширше плечей, оскільки буде чіплятися за все в лісі, не в будь-які двері можна пройти. Тому сучасні

рюкзаки переважно високі й вузькі.

Об'єм рюкзаків вимірюють у літрах. Вимірюють ці літри по-різному. Найпростіший спосіб - перемножити висоту, ширину й довжину. Однак, це дає вірний результат тільки при прямокутній формі мішка. Звичайно рюкзаки злегка розширюються догори. Це, з одного боку, полегшує укладання речей, з іншого боку - вміст немов би пресується при перенесенні. Крім того, у такий спосіб підвищується центр ваги. Але іноді можна побачити зворотну картину - рюкзаки, що розширюються донизу. Пояснення просте: бувають випадки, коли високий центр ваги небезпечний, - наприклад, при спусках на лижах. Але носити велику вагу в таких рюкзаках набагато важче.

Підвісною системою називають спосіб кріплення рюкзака до тіла - тобто лямки й поясник (поясний ремінь), їхнє взаємне розташування, можливість регулювання. Лямки повинні відповідати основній вимозі - бути зручними. Саме в конструкції лямок закладено 80% зручності носіння рюкзака. Поясний ремінь дозволяє перенести частину навантаження із плечей на стегна. Це виправдано анатомією людини. Але важливо, щоб пояс сидів саме на стегнах. Поясники бувають такими, що пришиті і що знімаються. Другий варіант більш привабливий та зручний. Важливо, якими швами і як зшитий рюкзак. Існує багато типів швів, вони відрізняються міцністю й трудомісткістю у виготовленні.

Клапан зверху рюкзака - неодмінний атрибут будь-яких моделей об'ємом понад 40 літрів (крім специфічних рюкзаків типа упакувань для байдарок). Він не тільки закриває верх мішка від дощу або снігу, але також є додатковою ємністю, куди можна покласти речі першої необхідності, щоб вони увесь час були під рукою.

Стяжки потрібні для регулювання об'єму рюкзака. В ідеалі стяжки повинні утворювати замкнутий ремінний «каркас» навколо рюкзака, і все навантаження повинно припадати саме на реміні.

Інший, трохи застарілий, тип бічних стяжок - це шнурівка. Вона менш зручна. Єдиний її плюс - це деяке зниження ваги, але воно незначне, особливо при використанні пластикових пряжок. Наявність кишень забезпечує зручність для зберігання дрібних предметів.

Раніше вважалося, що зовні мішка нічого бовтатися не повинно. В принципі, це вірно, але все-таки бувають випадки, коли рюкзак фізично не здатний вмістити всі предмети, та й не всім речам на маршруті місце всередині - мотузку, льодовий інструмент зручніше носити зовні.

Залежності від області застосування рюкзаки бувають

- експедиційні,
- штурмові,
- міські,
- спеціальні.

Експедиційні рюкзаки. Так прийнято називати рюкзаки об'ємом понад 80 літрів, призначені для тривалих подорожей і найжорсткішого використання. Практично все, що було сказано про конструкції рюкзака, має своє втілення в експедиційних моделях. До експедиційних рюкзаків можна віднести майже всі станкові рюкзаки, оскільки практично усі рюкзаки цього типа - каркасні. Маса середнього каркасного експедиційного рюкзака - близько 2 кг.

Штурмові рюкзаки. Об'єм штурмового рюкзака - від 30 до 80 літрів. Не обов'язково йти з ним на штурм засніжених вершин - під цю категорію попадають і рюкзаки для дво-триденних виїздів за місто. Сучасний штурмовий рюкзак - це немов би зменшена копія експедиційного. Він легше експедиційного, його вага - менше 1,5 кг.

Міські рюкзаки. Мода на спортивний стиль одягу забезпечує не абияку популярність рюкзакам для повсякденного використання, так званим міським рюкзакам. Крім того, це просто зручно. Об'єм міського рюкзака коливається в межах від 10 до 30 літрів.

Спеціальні рюкзаки. Для змагань важлива мінімальна вага спорядження, тому все спрямовано на її зниження, що знайшло відображення у спеціальних рюкзаках, які, в свою чергу, поділяють залежно від сфери використання.

Рюкзаки для гірськолижного спорту. Для екстремальних спусків з гірських вершин, фрірайду, позатрасового катання шиють спеціальні рюкзаки. Вони мають багато спільного з

моделями для змагань, але вага вже не відіграє такої вирішальної ролі. Основна відмінність - кріплення для перенесення лиж або сноуборда.

Баул - це великий міцний мішок з лямками й численними ручками. Баул - атрибут альпіністської експедиції. Баули першого типу використовуються при транспортуванні експедиційного вантажу, наприклад у поїзді, літаку або на в'ючних тваринах. Баули другого типу - для стінних альпіністських сходжень. Вони шиються з дуже міцної, непромокальної, зносостійкої тканини.

Драйбег - у перекладі на українську - це непромокальний рюкзак. Такий рюкзак застосовують у водному туризмі при сплаві на рафтах або катамаранах, - засобах сплаву, що дозволяють розміщувати об'ємний вантаж. Фактично, це велика гермоупаковка з лямками.

Велорюкзаки бувають двох видів - заплічні для коротких поїздок і малих вантажів, і рюкзаки-«штани» для перевезення на багажнику велосипеда. Велосипедні рюкзаки повинні бути міцними, бажано непромокальними, з можливістю кріплення додаткового вантажу зовні. На них обов'язково мають бути розташовані світловідбивальні елементи.

Наступним важливим елементом туристського спорядження є спальні мішки. При виборі спального мішку, *перше*, що треба враховувати, це мінімально можлива температура повітря в районі подорожі. На кожному спальнику або на його чохлі (якщо він не літній) зазначений температурний режим, при якому його можна використати. Існує чотири значення температур. Крайнє ліве й крайнє праве значення називають температурою екстриму. Тобто, якщо мінімально можлива температура повітря в районі подорожі відповідає одному з них, то буде або дуже пекуче, або дуже холодно, в обох випадках про настільки бажаний для мандрівника комфорт мова не йде. В середині цього діапазону знаходяться ще два температурних значення, а зона між ними - це і є зона комфорту. Якщо температура повітря лежить у межах цього діапазону, то, перебуваючи в спальнику, туристи будуть почувати себе комфортно навіть без термобілизни. Саме цим діапазоном і треба керуватися, обираючи спальний мішок.

Друге, на що треба звернути увагу, - це форма спальника. Для поїздки на пікнік або на дачу цілком підійде спальник-ковдра, тоді як у серйозному поході не обійтися без більш теплого спальника-кокона .

Третє - це типи наповнювачів, що використовують у виробництві спальних мішків. Вони бувають двох типів: натуральні й синтетичні. В якості натурального наповнювача використовують гусячий або качиний пух. Такі спальники відрізняються невеликою вагою й дуже добре тримають тепло, що дозволяє використовувати їх у холодну зимову погоду. Останнім часом великого поширення набули спальники із синтетичними наповнювачами. Причина їхньої популярності у низці переваг, які вони мають. Крім того, що такі мішки за своїми теплоізоляційними властивостями не поступаються пуховим, вони не чутливі до вологості, швидко висихають при намоканні й зберігають здатність утримувати тепло навіть у вологому стані. Нарешті, вони не мають запаху, що властивий пуху.

Специфіка кожного виду походу вимагає від його учасників підготовки окремого спорядження та інвентарю.

2. Організація харчування в туристському поході

Харчування повинне покривати витрату енергії туристів під час подорожі. Переважно, такі витрати в умовах навіть нескладного маршруту становлять щодня на кожну людину 3 000 - 4 000 ккал (табл. 2.1). Продукти повинні бути правильно підібрані, включати оптимальну кількість жирів, білків, вуглеводів, насичені вітамінами й мінеральними солями й, крім того, мати мінімальну вагу, гарну транспортабельність, тривалий строк збереження. Істотна особливість похідних продуктів - легкість і швидкість готування різних блюд.

У похідних умовах режим харчування визначається конкретними особливостями маршруту, залежить від температури повітря, наявності палива й укриттів від негоди, а також від тривалості світлового дня тощо.

У нескладній подорожі розпорядок дня зазвичай передбачає триразове гаряче харчування. У цьому випадку на обід виділяють 40 % денного раціону, на сніданок - 35 %, на вечерю - 25 %. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на гірських маршрутах, на сніданок рекомендується планувати 40 % добової норми калорій, на вечерю - до 35 %, решта

25 % виділяють на харчування під час великого й малого привалів (табл. 2.2). На зимових маршрутах також доцільно робити щільний сніданок і вечерю, а обід перетворювати в легкий «перекус», бажано з гарячим чаєм.

У будь-якому випадку не можна допускати тривалі перерви між прийомами їжі. Для цього на другому-третьому малому привалі після виходу з нічлігу або обіднього привалу корисно з'їсти бутерброд, два шматки цукру й запити їх ковтком води. З появою втоми або голоду можна на-ходу з'їсти кислу цукерку, глюкозу, чорнослив.

Варіанти раціонів харчування. Якщо подорож проходить населеною місцевістю, то із собою доцільно брати менше продуктів, чим заплановано на весь маршрут. На шляху можна, зокрема, закупити хліб, цукор, крупи, сухарі, сіль тощо. Однак на випадок тимчасової відсутності в одному з населених пунктів певного продукту необхідно мати із собою певний резерв. Під час подорожі запас продуктів поповнюється також за рахунок свіжих овочів, фруктів, молока, сиру, яєць тощо.

Таблиця 2.1 – Потреба в енергії людини на добу залежно від виду туризму

Вид туризму	Категорія складності маршруту					
	I	II	III	IV	V	VI
Пішохідний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лижний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Гірський	4030	4420	4810	5330	5850	6500
Водний (на гребних судах)	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Велосипедний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Кінний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Спелео	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Таблиця 2.2 – Розподіл добового раціону харчування залежно від виду туризму і категорії складності.

Категорія складності	Вид туризму	Калорійність харчування %				
		Гаряче харчування			Сухий пайок	
		сніданок	обід	вечеря	Малий привал	Великий пайок
НК	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	35	40	25		
I – II	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	35	25	10	
III	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	30	30	10	
IV – VI	Пішохідний, гірський, водний	30	20	30	10	10
	<i>Пішохідний, водний</i>	35	25	25	15	
	<i>Пішохідний, водний</i>	50		40	10	
	Гірський, лижний	35		30	10	25
	Лижний	30		25	10	35

У водній подорожі. Якщо в маршрут не включені довгі піші підходи, вага продуктів може бути більшою. Це дозволяє включити до раціону харчування борошно, рослинне масло, рибні й овочеві консерви, картопляне борошно, дріжджі, томатний й інший соуси, різні приправи.

У гірській подорожі. Вага рюкзака іноді відіграє вирішальну роль, тому набір продуктів строго лімітується. У цьому випадку м'ясо рекомендується брати в сублімованому (зневодненому) вигляді, скорочувати кількість сухарів, масла й круп, а відсутню калорійність раціону заповнювати додатковими порціями сухих вершків. З інших продуктів у гірському поході добре себе зарекомендували вобла, чорнослив, курага, ізюм, глюкоза, халва.

У лижній подорожі. Так само як й у гірському туризмі, зменшення ваги продуктів і збільшення їхньої калорійності досягається введенням у раціон більшої, ніж влітку, кількості жирів (масло, шпиг, сухі вершки). Для вітамінізації їжі додатково вводять у раціон часник, цибулю, чорнослив тощо. Брати сир у зимові подорожі не рекомендується - він замерзає й стає несмачним.

При розрахунку раціону харчування варто виходити з того, що найбільш сприятливе вагове співвідношення білків, жирів і вуглеводів - це 1:1:4.

Водно-сольовий режим. Витрата води в організмі туриста звичайно досить значна і при великих фізичних навантаженнях, високій температурі й сухості навколишнього повітря досягає 3 - 5 л на добу. Правильно покривати цю витрату допомагає строге дотримання водно-сольового режиму.

Приймати рідину під час походу рекомендується головним чином під час сніданку, обіду й вечері: тільки в ці моменти туристам можна пити до повного втамування спраги. На коротких привалах у спекотні години доби дозволяється прополіскувати рот і горло водою. Під час руху пити не можна.

Напої. Раціонально підібрані й правильно приготовані напої мають велику перевагу перед простою питною водою: вони краще втамовують спрагу й зменшують потребу в рідині. У горах, а також узимку доводиться користуватися водою гірських рік, поталим льодом і снігом. У такій воді майже немає мінеральних солей, що призводить до сольового дефіциту й різко порушує водно-сольовий обмін. Для мінералізації води до неї в таких випадках додають гліцерофосфат - спеціальний сольовий препарат, що містить солі натрію, фосфору, магнію, кальцію. На флягу треба 2-3 чайні ложки цього препарату, а також небагато цукру або 2-3 таблетки глюкози з аскорбіновою кислотою. Втамовує спрагу чай - чорний, і особливо зелений, котрий який слиновиділення й усуває сухість у роті.

Розфасовка продуктів. Перед виходом на маршрут продукти потрібно розкласти й упакувати на кожен день або, ще краще, на кожен прийом їжі. Це вимагає складання перед подорожжю чіткого меню на всі дні походу й дотримання графіка руху. Кожен пакет із продуктами загортається у вологонепроникну обгортку або в поліетиленовий пакет, на якому ставлять дату й час запланованого використання. Така «контейнеризація» дозволяє звести до мінімуму пошуки на маршруті потрібного продукту й визначення необхідних його кількостей для варіння. Однак деякі продукти («аварійний запас») треба зберігати окремо, розподіливши їх про всякий випадок по декількох рюкзаках.

ЛЕКЦІЯ 6

ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ МАРШРУТІВ

1. *Організація туристського табору*
2. *Режим і розпорядок похідного дня. Особливості руху туристської групи*
3. *Методика оформлення маршруту. Маршрутна документація*

1. Організація туристського табору

Організація туристського бівуаку в різноманітних умовах навколишнього середовища - одна з головних складових життєзабезпечення туристів на маршруті походу. *Бівуак - табір, розташування для нічлігу або відпочинку поза населеним пунктом (у польових умовах).* Техніка туристського бівуаку - це складний комплекс прийомів і засобів, що використовують для організації туристського табору, таких, що забезпечують необхідний рівень відновлення і відпочинку туристів після навантажень ходового дня. Чим краще організований бівуак у певних конкретних умовах середовища, тим більш якісний відпочинок туристів після ходового дня. Навпаки, зневага до ретельної організації бівуаків на маршруті призводить до розвитку фізичного і психічного стомлення учасників походу, значно знижує рівень безпеки походу.

За своїм призначенням польові табори туристів поділяють на наступні типи:

- довготривалий (базовий) табір;
- короткочасний бівуак для туристської групи;
- аварійний (зокрема індивідуальний) бівуак.

Довготривалий табір - це звичайний атрибут багатоденних туристських змагань. Бівуак покликаний забезпечити якісний відпочинок спортсменів, що долають дистанції змагань. При цьому туристи не змінюють свого місцеположення (місця нічлігу). Створення базового табору характерне так само для висотного альпінізму, коли спортсмени час від часу спускаються в такий табір (поставлений на «комфортнішій» висоті) для відновлення сил.

Короткочасний бівуак для туристської групи - це тип польового табору, який розбивається туристами після денного переходу на одну ніч (дві - у разі передбаченого на маршруті денного відпочинку) з метою відпочинку після ходового дня. Саме він характерний для туристських походів.

Аварійний (зокрема індивідуальний) бівуак - швидше виключення, що диктується певними несприятливими обставинами в поході. Його призначення - організація прийнятних, не обов'язково комфортних, умов для нічлігу і відпочинку (зокрема для виживання в несприятливих умовах середовища, без спеціальних технічних засобів).

Особливості техніки бівуачних робіт і особливості організації бівуака визначаються, перш за все, наступними чинниками:

- типом табору;
- характером району походу (місцевість з гірським рельєфом або рівнинна місцевість, ліс тощо);
- сезоном походу і кліматичними особливостями району походу.

Незалежно від типу бівуаку, обране місце для його організації повинне обов'язково задовольняти наступним двом умовам: *по-перше, воно повинне бути безпечним; по-друге, на місці бівуаку повинна бути вода (питна, або придатна для вживання після кип'ятіння).* Решта умов (захист від вітру, наявність якісного палива для вогнища, мальовничість певного місця, наявність умов для купання, проведення розважально-оздоровчих заходів тощо) природно вельми важлива. Саме вони визначають рівень комфорту і повноцінність відпочинку туристів. Бажано, щоб як в рекреаційних, так і в спортивних походах обране для бівуаку місце не тільки задовольняло умовам безпеки, а і було при цьому естетично привабливим, що, в свою чергу, сприяє повноцінній рекреації учасників. На вибір місця для організації бівуаку впливають і певні *тактичні рішення*: місце має бути зручним для здійснення радіальних виходів до цільових рекреаційних або спортивних об'єктів; місце бівуаку має розташовуватися неподалік від головних перешкод, щоб забезпечити можливість подолання найбільшої їх кількості в оптимальний час доби (наприклад, рано вранці, коли

менше камененебезпеки в горах).

2. Режим і розпорядок похідного дня. Особливості руху туристської групи

Режим похідного дня. повинен забезпечувати необхідну ритмічність у зміні навантажень і відпочинку. Режим переходів зазвичай складається з 40 - 50 хвилин руху і 5 - 10 хвилин відпочинку на малих привалах.

Хоча режим руху істотно залежить від району подорожі, сезону і інших чинників, на першу половину дня зазвичай припадає до двох третин денного переходу, на що витрачається від 3 до 5 ходових годин. Рекомендується раніше виходити на маршрут і раніше зупинитися на нічліг.

У середині дня туристам необхідні тривалий відпочинок і гарячий обід. У холодну або дощову погоду обідній привал можна замінити коротким перекусом, але з гарячим чаєм з термоса.

Приклад розпорядку дня

7.00 - 8.00 - прокидання, зарядка, умивання, купання, прибирання місця ночівлі.

8.00 - 8.30 - сніданок, підготовка до переходу.

8.30 - 12.30 - перехід по маршруту.

12.30 - 16.00 - великий привал (обід, відпочинок).

16.00 - 18.00 - перехід по маршруту.

18.00 - 20.00 - підготовка до нічлігу, вечеря.

20.00 - 23.00 - вільний час.

23.00 - 7.00 - сон.

Темп руху. Темп руху пішої групи визначається зазвичай умовами місцевості і погоди, і дозволяє проходити 3,5 - 4,5 км на годину. У групі початківців керівник походу повинен задавати темп виходячи з правила: рівняння по темпу слабшого. Якщо група неоднорідна за своїм складом (що в принципі небажано), треба намагатися зрівняти сили туристів різним завантаженням рюкзаків, а також періодичним посиленням більш підготовлених учасників вперед для орієнтування, розвідки або вибору місця привалу.

Ритмічність руху - один з головних засобів збереження сил туристів і підвищення їх працездатності. На якісній дорозі ритмічність виражається у постійній швидкості, а в умовах пересіченої місцевості - у постійній кількості кроків за однакові відрізки часу. Для збереження ритмічності роботи організму на легких спусках крок туриста подовжується, на важких ділянках і сходженнях - скорочується. При цьому звичайна швидкість руху пішоходів на спусках збільшуватиметься до 5 - 6 км на годину або зменшуватиметься на сходженнях до 1,5 - 2 км на годину. Змінювати ритм потрібно плавно, поступово набираючи швидкість на початку руху і зменшуючи її за 3 - 5 хвилин до кінця. При непередбачених раптових зупинках корисно одну-дві хвилини «потоптатися» на місці в сталому темпі, щоб поступово зняти навантаження з серця і дихальних органів.

Порядок руху групи. Туристи рухаються колонною по одній людині. Попереду йде направляючий, який обирає шлях і стежить за своєчасними зупинками на привали. Замикає групу також досвідчений турист. Його обов'язок - допомагати тим, хто відстає і нікого не залишати за собою. При відставанні будь-кого він встановленим сигналом (криком, свистом) дає знати направляючому про необхідність позапланової зупинки або зниження швидкості. Решта учасників групи на простих ділянках маршруту може обирати своє місце в колоні вільно.

На складних відрізках шляху слабких учасників рекомендується ставити відразу за направляючим або через одного з сильнішими туристами, щоб останні могли надати необхідну допомогу. При русі маршрутом не допускається, щоб туристи знаходилися за межами зорового або голосового зв'язку.

Місце керівника в похідній групі. Повинно забезпечувати зручність керування групою і безпеку її руху. Керівникові можна рекомендувати йти відразу за направляючим, час від часу допомагаючи йому знаходити дорогу і підказуючи правильні рішення.

На складних і небезпечних ділянках (переправа, болото, осип) керівник сам перевіряє їх прохідність і не йде вперед, страхуючи туристів, доки вся група не вийде на легку ділянку. Так само він повинен чинити при купанні туристів в незнайомому водоймищі, при посадці на

транспорт тощо.

Лінія руху. Вибір лінії руху в пішій подорожі визначається рельєфом, рослинністю і наявністю стежок. Відкриті простори лугов, необроблених полів, а також невеликі переліски, чисті сосняки і інші легкопрохідні ділянки слід проходити по азимуту. Густі ліси з підліском, пересічений рельєф, хащі чагарнику краще перетинати стежками, навіть у випадку незначного відхилення від потрібного напрямку.

Якщо маршрут проходить тайгою або лісом, де немає стежок, то для руху слід обирати шлях уздовж річок. Особливо це необхідно в болотяній місцевості, де найбільш сухі ґрунти йдуть вузькою смугою уздовж водотоків. У залісненому середньогір'ї лінія руху зазвичай обирається по пологих гребенях: там краще орієнтуватися, важче заблукати і, головне, йти легше, ніж вниз, в похмурих ущелинах. Виходячи на відкриті ділянки трав'янистих схилів, гірських лугов, осипів, слід віддавати перевагу для руху випуклим формам рельєфу. Вони безпечніші в сенсі каменепадів, обвалів і дають найбільш мальовничий краєвид навколишньої місцевості.

Подолання крутих схилів. Для успішного просування по крутих схилах важливо мати взуття на рифленій, нековзкій підошві, а також оволодіти деякими прийомами ходіння.

При сходженнях черевик рекомендується ставити на всю підошву, а не на носок. Разом з тим, треба намагатися зберігати горизонтальне положення ступні, використовуючи кожен міцно лежачий камінь, незначну випуклість схилу, на яких наступають каблуком черевика.

Чим крутіше схил, тим більше треба розводити носки ніг. При зтяжному підйомі рекомендується підніматися «серпентином»: попеременно то лівим, то правим боком до схилу.

Під час руху трав'янистим схилом ступню розташованої вище ноги треба ставити на всю підошву уперек схилу, а ступню іншої - розгортати носком на деякий кут вниз.

Спуск із легким рюкзаком стежкою без особливих перешкод підготовленим туристам можна робити бігом. При цьому ноги, майже не згинаючи, далеко викидають вперед, а корпус відкидають дещо назад. На крутіших ділянках спускаються на напівзгнутих ногах.

Лісові чагарники, завали. По лісових чагарниках, густому чагарнику або високому жорсткому травостою рухаються компактною групою з інтервалом, що гарантує безпеку. Кожен повинен уважно стежити за тим, хто йде попереду і повторювати його рухи. Треба притримувати приведені в рух гілки, щоб вони не вдарили того, хто йде позаду.

Для захисту від сучків і гілок вдягають одяг з довгими рукавами (бажаний повний штормовий костюм). Одну руку виставляють вперед для захисту від гілок обличчя і очей.

При подоланні лісових завалів чи окремих дерев, що впали і перегороджують стежку, слід не перестрибувати, а обережно переступати, перелазити через перешкоди. Треба пам'ятати, що стволи дерев, які підгнили, нестійкі і часто покриті дуже слизькою гнилою корою.

На рюкзаку і на одязі не рекомендується мати різні предмети, що можуть чіплятися за гілки (підвішені до рюкзака цеберка або казан, сокира тощо). Навіть звичайна лижна вовняна шапочка з помпоном може чіплятися за рослини і затримуватиме рух туриста.

Заболочені ділянки. Заболочені ділянки на маршруті зазвичай долають по замощених стежках - гатях. Якщо їх немає, то на безпечному болоті (необхідна попередня консультація у місцевих жителів) туристи рухаються, переступаючи або перестрибуючи з купини на купину. У кожного в руках повинна бути жердина, яка служить опорою, зондом для вимірювання глибини і засобом самостраховки при падінні. При такому русі інтервал між людьми збільшують до 5 - 8 м. Щоб зменшити тиск ступні туриста на болотяний ґрунт, можна застосовувати ступаючі плетені «лижі» або просто підв'язувати до взуття шматки фанери, що легко знімаються.

Переправа по кладях. Водні перешкоди в нескладних піших подорожах переважно долаються по готових мостах і кладях. Якщо останні не мають поручнів і нестійкі, то першим їх переходить досвідчений турист. Він випробує переправу і організує страховку інших членів групи за допомогою жердини або руки. Для кращого збереження рівноваги під час переходу кожному туристу слід мати довгу палицю.

Найважче утриматися на колоді, якщо вона гойдається в горизонтальній площині.

Кількома пружинячими присіданнями ці коливання зазвичай можна загасити або перевести у вертикальну площину, що зменшить незручності для туристів. Іноді поряд з кладами на висоті плеча натягують поручні з мотузки.

Переправа убрід. Переправа убрід без мотузки. Переправи убрід на річках з порівняно спокійною течією можуть бути різними: поодиночі з жердиною, якою спираються назустріч течії; удвох, вставши обличчям один до одного і поклавши витягнуті руки на плечі товариша; групою в 3 - 4 людини («таджицький спосіб»), вставши стінкою так, щоб найбільш сильні і рослі туристи були з країв, або в колі, обійнявши один одного за плечі.

У будь-якому випадку місце переправи обирають після попередньої розвідки на можливо ширшій, а отже, і спокійнішій ділянці річки. Якщо з води стирчать крупні камені, потрібно йти трохи нижче за них за течією, де ударна сила потоку ослаблена.

Переходити річку з кам'янистим дном або дном, характер якого невідомий, треба з взутими ногами, знявши той одяг, який може збільшити тиск води. Кожен крок слід робити обережно, обмацуючи дно ногою.

Переправа убрід за допомогою мотузок здійснюється на бурхливих річках. Першим водний потік переходить найбільш фізично міцний і досвідчений турист. Його завдання - перенести на протилежний берег кінець основної мотузки, який прикріплюється до нього вузлом «булінь». Щоб турист міг вільно плисти, якщо потік зіб'є його з ніг, «булінь» зав'язується не на грудях, а на спині.

Крім того, до туриста карабіном пристібається допоміжна мотузка, інший кінець якої двоє туристів, які страхують тримають в руках, стоячи на березі нижче за течією. Видача мотузки услід тому, хто переправляється повинна проводитися обережно, щоб не заважати його руху і щоб мотузки не полоскалися по воді. Перенесений кінець надійно кріпиться на березі до дерева, скель або до штучних опор. Потім за допомогою допоміжної мотузки із схоплюючими вузлами основна мотузка туго натягається над поверхнею води.

Прикріпившись до таких поручнів за допомогою грудного обв'язування і карабіна (відстань від грудей до основної мотузки повинна бути коротшою за довжину рук), туристи по черзі переходять річку. Рухатися доводиться боком, перебираючи руками мотузку, обличчям назустріч течії. Тіло для кращого опору натиску води слід відкинути назад. У разі зриву туриста витягають на берег за допомогою допоміжних мотузок (вперед або назад). Оскільки така переправа зазвичай триває довго, на березі рекомендується розпалити вогнище для обігріву та просушування речей.

Переправа вплав можлива на спокійній річці і для тих, хто вміє добре триматися на воді. Зручним місцем для неї служать глибокі ділянки з пологим падінням русла. Заздалегідь розраховуючи на знос вниз по річці, туристи пливуть під кутом до течії. Не слід намагатися перетнути перешкоду найкоротшою прямою. Речі рекомендується скласти на легкий пліт і штовхати його по воді перед собою.

В деяких випадках перший турист переправляється уплав зі страховочною мотузкою. Потім вона використовується для перетягання плоту і допомоги іншим учасникам групи, які можуть страхуватися, тримаючись на воді за будь-який предмет, що не тонить, - колоду, дошку, в'язку хворосту або надійно упакований в непромокальний матеріал і щільно перев'язаний рюкзаком.

Лижна подорож. Особливості режиму, темпу, порядку руху

Режим дня у лижній подорожі залежить від тривалості світлового дня, морозів і необхідності витратити більше (чим на піших маршрутах) часу на розбиття табору і збори. У грудні - січні, а також в інший час при низьких температурах доводиться відхилятися від звичайного режиму і виходити на маршрут не раніше 9 - 10 годин ранку, а також скорочувати малі привали.

Темп. Під час руху готовою лижнею загальний темп визначається за швидкістю найбільш «тихохідного» лижника. Слід уникати різких ривків: періодичне перегрівання і охолодження на морозі небезпечно для здоров'я, а на маршруті далеко не завжди є умови, щоб змінити і висушити промоклий від поту одяг. При русі сніжною цілиною темп групи визначається швидкістю прокладення лижні.

Порядок руху. При прокладці лижні можливі кілька варіантів організації руху.

Найбільш поширені - з періодичною зміною напрямляючого, яка відбувається при значній товщині сніжного покриву через кожні 1 - 2 хвилини. У великій групі доцільно виділити спеціальну команду з найбільш сильних туристів для прокладання лижні. Можна, розбивши групу навпіл, організувати почерговий рух підгруп; поки одна підгрупа відпочиває на малому привалі, інша прокладає лижню. Потім туристи, які відпочили, обганяють товаришів, а ті зупиняються на відпочинок.

Порядок руху на лижному спуску повинен гарантувати безпеку групи і разом з тим враховувати технічні можливості кожного лижника. Перед спуском керівник визначає шлях, черговість спуску туристів і намічає пункт збору під схилом.

Якщо схил великий і закритий, то спускатися треба поетапно з проміжними зупинками. Щоб уникнути падіння і для прискорення руху на безпечному схилі можна вести спуск на кількох паралельних лижнях. При проходженні схилів, де немає повної гарантії їх лавинної безпеки, необхідно поставити спостерігача.

Лінія руху в зимових подорожах відрізняється більшою прямизною, ніж у піших або водних. У багатьох випадках можна прокладати шлях напростець через замерзлі болота і водоймища. Проте будувати нескладний похід тільки по азимуту не слід. Краще скористатися будь-якою попутною лижнею або зручною для пересування санною дорогою. За відсутності лижні або дороги можна рухатися просіками, рідколіссям, руслами річок. Треба завжди пам'ятати, що легко йти там, де сніг менш глибокий.

Поведінка в лавинонебезпечній зоні. Взимку значно підвищується лавинна небезпека. Це слід враховувати при виборі лінії руху і не планувати переходів через увігнуті форми рельєфу - снігозбірні воронки, лавинні лотки, під гребенями з нависаючими карнизами і взагалі по всіх схилах, де є достатня кількість снігу, що знаходиться в нестійкому стані.

Лавинонебезпечними можуть бути схили крутизною від 15 до 60°, якщо глибина снігу на них більше 30 см. Знаходячись в такій зоні, туристам не слід виходити на маршрут при несприятливому прогнозі - різкому потеплінні або похолоданні, падінні тиску, під час снігопаду або в перші день-два після нього, під час завірюхи, дощу, урагану.

Підйоми. На пологих підйомах рекомендується використовувати ступаючий крок. На крутих і довгих схилах туристи рухаються зигзагами («серпентином»). На кутах зигзагів повертають маховим поворотом навколо ноги, причому поворот треба починати із зовнішньої відносно схилу лижі. На коротких ділянках маршруту можливі підйоми «ялиночкою» або «напівялиночкою». На дуже крутих місцях єдиним способом сходження є «драбинка». Велику роль при підйомах із вантажем відіграє уміле використання упорів на палиці.

Техніка лижних спусків. У туристів-початківців, що мають переважно неокантовані лижі і кріплення, які не фіксують п'яту на вантажному майданчику, техніка лижних спусків обмежується застосуванням основної стійки і періодичним гальмуванням на закритих або крутих ділянках «плугом» або «упором».

Порівняно із звичайним лижником туристові, навантаженому рюкзаком, доводиться на спуску ширше розводити ноги, далі виставляти одну лижу вперед і намагатися якомога м'якше вписуватися у нерівності рельєфу. Щоб рюкзак під впливом інерції не переміщався на спині і не змінював положення центру тяжіння, його корисно пристібати до поясу спеціальним ременем. Рух на довгих спусках краще проводити зигзагами із поворотами.

На дуже крутих схилах зручний спуск бічним зісковзуванням на ребрах лиж. Якщо схил заріс лісом із густим підліском, то краще спускатися ступаючим кроком - «драбинкою». В окремих випадках, при небезпеці наїзду на іншого туриста, дерево або камінь, треба уміти застосувати екстрене гальмування, навмисно падаючи назад набік або просто сідаючи у сніг.

Подолання перешкод. Якщо на шляху лижника зустрінеться канава, стовбури дерев, огорожі, то їх переступають боком, поставивши заздалегідь лижі паралельно перешкоді. Не знімаючи лиж можна перейти і через вищу перешкоду, якщо сісти на неї, опертися палицями з двох сторін і, піднявши ноги, перенести їх одночасно на інший бік.

У лісі не слід близько під'їжджати до дерев - можна легко провалитися в рихлий сніг у стовбура або, навпаки, в передвесняну пору потрапити на виступаюче коріння.

Подолання замерзлих водоймищ. Щоб не потрапити на тонкий лід, шлях слід обирати ті ділянки, що розташовані подалі від місць, де в озеро або річку впадає або витікає проточна

вода. Попередньої розвідки потребує місце спуску на лід, оскільки у берегової кромки лід провисає із-за зимового зниження рівня води.

Водна подорож. Особливості режиму, темпу, порядку руху

Режим похідного дня у водній подорожі залежить від конкретного маршруту, умов погоди і плавзасобів. Наприклад, подорожуючим на плотах або відкритих човнах під час дощу краще «зламати» режим і не виходити з нічлігу до його закінчення. У байдарковому поході нескладною річкою, навпаки, можна рекомендувати вихід на денний перехід і в негоду, дочекавшись лише невеликого прояснення, щоб зібрати і скласти речі в байдарки.

Сильно заважає туристам, збиваючи темп руху, зустрічний вітер. При великій парусності судів вітер краще перечекати, скоротивши вранішній перехід і відповідно збільшивши частину маршруту «простою» водою увечері, коли вітер зазвичай вщухає.

На режим похідного дня впливають і світові умови: при поганій освітленості або низькому положенні сонця, що світить просто в очі, не можна проходити пороги та інші перешкоди. Подолання цих перешкод треба переносити на більш відповідний час доби.

Порядок руху. На човнах або байдарках подорожують колоною кільватера з дистанцією 30 - 50 м між судами. Під час руху вузькими річками або при високій швидкості попутної течії дистанція збільшується до 100 - 150 м.

Перешкоди у водній подорожі проходяться переважно по черзі. При підході до них вперед висувається судно з найбільш досвідченим екіпажем. За ним, не віддаляючись далеко від берега, щоб завжди можна було пристати до нього, йдуть інші судна. У разі небезпеки екіпаж човна, що йде попереду, висаджується і з берега здійснює розвідку подальшого шляху.

Проглядання перешкоди полягає у визначенні її характеру, у виборі способу і порядку руху групи через перешкоду. Іноді для кращої розвідки водного потоку в нього скидають контрольні буї (палиці, колоди).

При складному фарватері і непомітних з води перешкодах на берегах корисно встановити віхи або поставити «махальщиків», які вкажуть екіпажам судів, що проходять, напрям поворотів.

Лінія руху. Лінія руху в туристському плаванні залежить від характеру води. На невеликих рівнинних річках, найбільш зручних для подорожей новачків, лінією руху судів є головний потік. Тут треба йти глибокими місцями, щоб повністю використовувати швидкість течії і фарватером долати різні перешкоди.

На крупних річкових артеріях туристи повинні дотримуватися Правил плавання по внутрішніх судноплавних шляхах і триматися поблизу правого по ходу берега, щоб не заважати руху великих суден

На швидких і складних річках (наприклад, передгірних) бажано будувати лінію руху так, щоб направляти човен з одного мису на інший, перетинаючи фарватер на плесах. При підході до крутих поворотів або перешкод важливо не опинитися в головному потоці, який може навалити човен на притиск або затягнути його у високі стоячі вали.

При плаванні відкритими водними просторами потрібно постійно враховувати можливість сильних вітрів, великих хвиль, прибою. В такому випадку план переходів необхідно будувати залежно від конкретних умов, не віддаляючись далеко від берега, щоб завжди мати можливість пристати до нього.

Робота веслами. Техніка туристського веслування мало чим відрізняється від загальноприйнятих прийомів пересування на відповідних човнах -прогулянкових, плоскодонках, шлюпках тощо. Важливо, щоб в процесі веслування туристи більше працювали тулубом, робили довгу проводку з певним прискоренням і опускали весла у воду не глибше чим на півлопаті.

У подорожі байдаркою корпус у весляра повинен бути, навпаки, нерухомий: нахили у бік гребної лопаті (звичайна помилка новачка) викликають тільки швидке стомлення. Головне у веслуванні - широкі і вільні рухи з максимальним розслабленням м'язів на момент занесення весла і сильним гребком при проводці.

Окрім основного прийому проводки весла, туристи повинні вміти «табанити» (активно гальмувати веслами), правильно сідати в судно і висаджуватися з нього, відходити і підходити на судні до берега і чітко виконувати команди.

3. Методика оформлення маршруту. Маршрутна документація

Усі туристські групи повинні перед виходом на маршрут оформити відповідні документи.

Маршрутний лист. Це шляховий документ групи, яка відправляється у самодіяльну подорож, менш складну, ніж похід першої категорії. Маршрутні листи встановленого зразка видаються туристам МКК і підписуються керівником організації (або його заступником), що проводить нека-тегорійну подорож або похід вихідного дня.

У маршрутний лист вносять обліковий склад учасників подорожі, маршрут наводиться з розбиттям по ділянках із зазначенням способів пересування і загальної роботи, яку група планує провести в дорозі. Після закінчення подорожі маршрутний лист повертається організації, що видала його.

Маршрутна книжка - шляховий документ групи, що відправляється в подорож першої і більш високих категорій складності тобто у категорійних похід.

До книжки вносять обліковий склад групи з паспортними даними на кожного учасника, докладний календарний план подорожі по днях шляху, контрольні пункти і терміни виходу на зв'язок. Книжка видається керівникові групи тільки після перевірки в МКК правильності розробленого маршруту і підготовленості до нього туристів.

Розгляд і затвердження маршруту. Туристська група, що готується до подорожі першої і більш високої категорії складності, для отримання маршрутної книжки подає до МКК заявочну книжку, що містить основні дані про маршрут запланованої подорожі, відомості про склад групи, досвід туристів, матеріальне забезпечення (спорядження, харчування, аптечка, кошторис), складні ділянки на маршруті і способи їх проходження. Заявочна книжка засвідчується організацією, що проводить подорож, а для збірних груп - клубом туристів.

Заявочна книжка подається до місцевої МКК не пізніше ніж за місяць до початку подорожі. Якщо ця комісія не має необхідних повноважень, то книжка подається до вищої МКК, але також не пізніше ніж за місяць до подорожі.

МКК зобов'язана перевірити розробку маршруту і графік руху основним і запасним варіантами, знання керівником і учасниками маршруту умов пересування і природних перешкод, правильність намічених групою заходів на випадок непередбачених відступів від маршруту і графіка руху, заходи з гарантування безпеки подорожі. У процесі розгляду маршруту для співбесіди можуть бути викликані всі учасники подорожі і для них призначені контрольні перевірки в польових умовах.

При позитивному рішенні МКК не пізніше ніж за 15 днів до початку подорожі видає керівникові групи пронумерований зареєстрований бланк маршрутної книжки, завірений штампом МКК, і копію заявочної книжки зі своїм висновком. Одночасно МКК вносить, у разі потреби, в маршрутну і заявочну книжку особливі вказівки групі, відзначає в них місце реєстрації групи перед виходом на маршрут у відповідній контрольно-рятувальній службі (КРС).

На підставі висновку МКК і медичних довідок про стан здоров'я всіх членів групи організація, що проводить подорож, дозволяє групі вихід на маршрут і оформлює маршрутну книжку за підписом відповідальної особи цієї організації і печаткою.

Організація, що проводить подорож, здійснює контроль за підготовки і тренувань групи, оснащення її необхідним спорядженням, а також проведення подорожі у встановлені терміни.

При проведенні подорожей другої і більш високих категорій складності організація, що проводить подорож, повинна не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи до місця початку маршруту повідомити КРС про намічений маршрут і терміни подорожі, контрольні пункти, прізвище керівника і кількість учасників групи.

Під час подорожі туристські групи зобов'язані робити в маршрутних книжках позначки про проходження маршруту в туристських, а за їх відсутності - в інших організаціях і установах, повідомляти про проходження контрольних пунктів організації, яка проводить подорож та МКК (на її вимогу).

Складання звіту. Під час проведення подорожі туристи ведуть похідний щоденник і записують результати різних спостережень на маршруті. Після закінчення подорожі керівник

групи в строк не більше 4 місяців звітує перед організацією, що проводила подорож, і МКК. Звіти про подорожі повинні містити наступні розділи:

1. Довідкові відомості про подорож: вид туризму, категорія складності, час проведення, район, маршрут, способи пересування; склад групи; протяжність і тривалість подорожі в цілому і по ділянках з подоланням природних перешкод; коли і яка МКК розглядала подорож.

2. Інформація про район подорожі: коротка загальногеографічна характеристика району; туристська характеристика, складена на власних спостереженнях і висновках групи, матеріалах, зібраних групою шляхом листування і на маршруті, яка має на меті забезпечити наступні туристські групи конкретними відомостями про природні особливості району, об'єкти огляду, дороги, місцевий транспорт, про можливості поповнення запасу продуктів тощо.

3. Технічний опис подорожі: характеристика пройденого шляху, умови і можливості пересування; складні ділянки маршруту (перевали, пороги, переправи, місця зі складним орієнтуванням тощо); засоби подолання природних перешкод; заходи гарантування безпеки і дії групи в складних умовах.

4. Докладна таблиця денних переходів із вказівкою кілометражу і способу пересування, кількості ходового часу, кілометражу з подоланням природних перешкод і короткою характеристикою погоди.

5. Списки особистого і групового спорядження та продуктів харчування, бажано з їх оцінкою, що складена на досвіді проведеної подорожі.

6. Кошторис витрат.

7. Список використаної літератури.

До звіту про подорож додається загальна картосхема з нанесенням маршруту і місць нічлігів, а також фотографії найбільш складних ділянок з вказівкою шляху і термінів їх проходження.